Departamento para las Personas de la Tercera Edad

Volumen II

# Boletín ConsérveseBien

Recursos en la Comunidad para Personas de la Tercera Edad de California

## Cómo Mantenerse en Forma

Hay pocas dudas entre los expertos de que un programa regular de ejercicio nos ayuda a vivir vidas más largas y más sanas. Ya sea una caminata por el parque o el centro comercial, o un programa más riguroso que sea apropiado para aquellas personas cuya condición y capacidades físicas lo resistan, a la larga, el ejercicio da grandes beneficios.

### Cómo Comenzar

Si usted aún no participa en un programa regular de ejercicio, aquí tiene algunas cosas que deberá considerar cuando comience a hacerlo:

- Antes de comenzar un programa de ejercicio, consulte a su médico.
- Use ropa floja y cómoda.
- Comience lentamente, para evitar esforzarse demasiado, así como los accidentes.
- Haga ejercicio con música que tenga un buen ritmo implícito.
- Haga ejercicio de tres a cuatro veces a la semana, de 15 a 30 minutos cada vez.
- No haga ejercicio, si el movimiento le causa dolor o malestar excesivo, si tiene una enfermedad temporal, se siente muy cansado, o durante el clima caliente.
- Cuando usted comienza un programa de ejercicios, es normal alguna rigidez de los músculos. Si ésta persiste, es posible que esté haciendo ejercicio muy fuerte. Vaya más despacio, y aumente la velocidad progresivamente.
- Deje de hacer ejercicio inmediatamente, y consulte a su médico, si siente vértigo, náusea, falta de aire, fuerte dolor muscular o de las articulaciones, o tensión en el pecho.

Los expertos en salud le aconsejan que evite los ejercicios que le hacen sentir incomodidad, o que ocasionan dolor a una articulación o músculo. El viejo concepto de que “el que no se sacrifica, no gana” se ha reemplazado con el de que “no hay ganancia, cuando se siente dolor”. Si usted está buscando algo un poco diferente de lo tradicional, como por ejemplo los programas para caminar, andar en bicicleta, y los de estiramiento, es posible que sea hora de tratar el yoga (vea el artículo titulado “Yoga para la Edad Plateada”, en la página 2).

*Caminar es una excelente forma de ejercicio para las personas de la tercera edad.*

### Cómo Mantenerse en Forma en Casa

Un programa de ejercicio no necesariamente requiere equipo caro, ni una susbscripción en un gimnasio. Los artículos que se encuentran en la mayoría de los hogares pueden proporcionar apoyo para algunos ejercicios muy básicos, que mejorarán, tanto su fortaleza, como su equilibrio, según Robert Holler, un terapeuta físico con licencia, en el Hospital General Sutter, en Sacramento. Holler, quien trabaja extensamente con personas de la tercera edad, dice que la pérdida del equilibrio se relaciona directamente con las caídas, y que es posible que las caídas ocasionen una fractura de la cadera u otra lesión grave. “las caderas, piernas y tobillos se utilizan para hacer reacciones de equilibrio, mientras se camina y se está de pie”, dice él.

“Simplemente el sujetar o agarrarse de un mostrador en una cocina, mientras da pasos de lado a lado,

*(continúa en la página 8)*

# Yoga para la Edad Plateada

Frank Iszak cruza la calle a una velocidad que avergonzaría a hombres cuarenta años más jóvenes que él, da dos pasos a la vez, y no respira agitadamente cuando para. Al verle la cara y el físico, usted probablemente le calcularía aproximadamente 50 años. Usted estaría equivocado con veinte años. Él le dirá que no ha tenido un día de enfermedad, desde que comenzó a practicar el yoga hace años.

## El Estilo de Vida del Yoga

Iszak es uno de los defensores más entusiastas de su disciplina en la nación. "Muchas personas tienen la percepción de que el yoga es para personas que no quieren hacer nada más que meditar y oler incienso", Iszak dice. "En realidad, es un ejercicio físico a base de respiración, que se concentra en su sistema neuromuscular y esquelético, al alargar y fortalecer los músculos. No es ejercicio aeróbico, pero sí afecta el sistema cardiovascular. El yoga es un estilo de vida. Es el ponerse en contacto con lo que le hace funcionar como un ser humano. El yoga es el realíneamiento del cuerpo, para que éste logre la estabilidad funcional – mejor respiración y digestión".

El septagenario Iszak es un investigador privado y asesor de seguridad del área de San Diego, cuando no está promoviendo el yoga para las personas de la tercera edad. Él cree que el yoga ayuda a llevar mayores cantidades de oxígeno, a partes del cuerpo que han estado contraidas porque no se han utilizado ni alimentado de oxígeno. "No hay magia para esto. Es sencillamente simple sentido común", dice él. "Todos debemos mantenernos socialmente activos, comer una dieta bien balanceada, hacer ejercicio, y movilizarnos para mejorar la longevidad y la salud".

## Disposición de Cintas Educativas

Al darse cuenta de que el yoga podría ofrecer una mayor longevidad y mejor salud para las personas de la tercera edad, Iszak produjo dos videocintas diseñadas para enseñar yoga a cualquier persona, a cualquier edad, en casi cualquier condición física. "Yo quería ofrecer algo que las personas de la tercera edad pudieran disfrutar, y que sería fácil para que las personas de la tercera edad lo hicieran", dice él.

*El yoga puede fortalecer los músculos de las personas mayores de 65 años*

Iszak dice que casi todos podemos sentarnos en frente de la videocasetera y, en unas cuantas sesiones, lograr la flexibilidad del cuerpo, y sentirnos y actuar sorpresivamente rejuvenecidos".

Gran parte de la experiencia del yoga tiene que ver con la columna vertebral. "Si parte de la columna vertebral está encogida, ésta puede afectar cualquier parte del cuerpo que esté controlada por los nervios en esa área de la columna vertebral", según Iszak. Él dice que el yoga es fácil de hacer, y que cualquier persona puede aprender.

Para más información, comuníquese a:

*Silver Age Yoga Programs*
*1844 Camino Del Mar, Suite 19*
*Del Mar, CA 92014*
*Número gratuito: 1-866-751-0011*
*E-mail: yoga4youth@hotmail.com*

# Un Compás para Navegar las Complejidades del Gobierno

Algunas personas que han buscado información del gobierno, con respecto a seguro médico, podrían describirlo como una experiencia que se lleva mucho tiempo, y que algunas veces es frustrante. El Programa de Asesoramiento y Defensa del Seguro Médico (Health Insurance Counseling and Advocacy Program) conocido como HICAP, por sus siglas en inglés, propociona información para las personas de la tercera edad de California, con relación a beneficios y derechos de Medicare, seguro suplementario de Medicare, Organización para la Conservación de la Salud (Health Maintenance Organization – HMO) y cobertura de seguro de atención a largo plazo. El HICAP se estableció en 1984, y sus servicios están a la disposición a nivel estatal, a través de las Agencias locales para las Personas de la Tercera Edad del Área (Area Agencies on Aging – AAA).

## El HICAP Está para Servirle

Los asesores del HICAP pueden reunirse con usted en sesiones individuales en persona, en centros locales para personas de la tercera edad, lugares de nutrición, bibliotecas, hospitales y centros comunitarios. Para asuntos menos complejos, es posible que los asesores puedan resolver sus preguntas por teléfono. En un número limitado de condados, los asesores pueden visitar los hogares de personas confinadas al hogar.

Antes de que éstos se reúnan con los clientes, los asesores reciben extensa capacitación, y tienen que ser aprobados por el Departamento para las Personas de la Tercera Edad. Aun después de que ellos tengan su empleo, tienen que continuar actualizando sus habilidades, a fin de mantener su estado registrado.

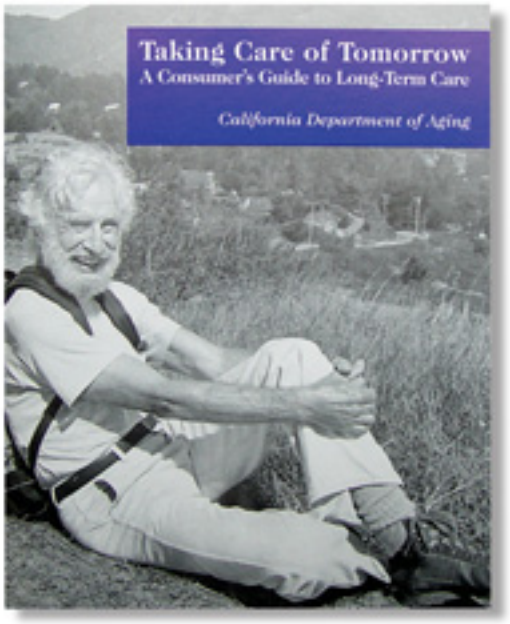
## Cómo Puede Ayudarle el HICAP

¿Qué clase de ayuda puede esperar usted de un asesor del HICAP? Déjenos decirle algunas de las formas.

- Cómo presentar apelaciones de Medicare u otro plan de seguro médico
- Cómo evaluar los requisitos de seguro médico individual
- Cómo comparar varios beneficios y tasas de pólizas de seguro médico
- Cómo comparar la cobertura de una HMO a su disposición en el área local
- Envíos a representación legal limitada, y asesoramiento sobre asuntos de Medicare, cuando sean necesarios y apropiados
- Cómo comparar las opciones de seguro de atención a largo plazo.

## Qué Está a su Disposición en el HICAP

El HICAP lleva a cabo regularmente reuniones de educación en la comunidad, en varias ubicaciones. Entre los temas, es posible que se incluyan explicaciones del manual de Medicare, Períodos de Inscripción Especial, cómo elegir el seguro médico apropiado, cómo evaluar si una póliza de seguro de atención a largo plazo es la adecuada para usted, y la descripción de opciones de seguro de atención a largo plazo. La publicación del Departamento titulada, “Cómo Planear para el Mañana”, está a su disposición a través del HICAP.




*Cómo Planear para el Futuro – Una Guía para el Consumidor sobre la Atención a Largo Plazo.*

*Departamento para las Personas de la Tercera Edad de California*

El asesoramiento del HICAP es gratuito y confidencial. Los asesores no venden, recomiendan, ni patrocinan ningún producto, agente o compañía de seguros. Los servicios son para los beneficiarios actuales, y que reúnen inminentemente los requisitos para recibir Medicare.

Para comunicarse al HICAP en su área, llame al 1-800-434-0222.
En el Condado de los Angeles solamente, llame al 1-800-824-0780.

# Consejos para Ahorrar Energía Durante el Invierno

La conservación de energía es un esfuerzo del año entero, y hay muchas oportunidades para lograr ahorros importantes cada día.

"Los californianos probaron que podían afrontar el reto de energía el verano pasado", dice Lynda Terry, Directora, del Departamento de California para las Personas de la Tercera Edad. "Su compromiso para la conservación jugó un papel principal en la prevención de apagones alternos, y nos unimos al Gobernador Davis, para felicitarlos por ello", dijo ella.

La Directora Terry hizo incapie en que el mismo Departamento – así como otras oficinas estatales – redujeron drásticamente el uso de electricidad, en comparación al año anterior. El Departamento de Servicios Generales registró una reducción promedio del 22.4 por ciento en el uso de electricidad el verano pasado, de entre treinta y siete de los edificios de oficinas más grandes del Estado, que abarcan casi doce millones de pies cuadrados. A pesar de los aumentos en las tasas de servicios, el Estado siguió estando en condiciones de ahorrar más de $800,000 en ciudades como Sacramento, Los Angeles, San Francisco, Oakland, San Diego, Van Nuys y Riverside.

El invierno impone algunos verdaderos retos de energía, pero hay varias cosas que la gente puede hacer para controlar el consumo de energía, mientras mantiene la comodidad.

*Termostato*

- Use ropa de invierno, y fije el termostato a 68 grados, una vez que llegue el clima más frio.
- Si no reemplazó o limpió los filtros de su aparato de calefacción, al comienzo de la temporada de verano, tómese un momento para hacerlo ahora. Solamente esa sencilla tarea puede reducir sus facturas de energía.
- Si compra nuevos aparatos electrodomésticos, busque aquéllos que estén certificados por Energy-Star®. Los ahorros con algunos aparatos electrodomésticos y eléctricos Energy-Star® pueden ser tan altos como el 50%.

*Pistola de calafatear*

- El invierno es un buen momento para sellar conductos y otros escapes de energía alrededor de la casa. En muchos casos, éstos pueden sellarse rápido y fácilmente con burlete (weather stripping) o calafateo (caulk).

Para obtener una lista más completa de consejos para ahorrar energía, vea la página opuesta, o visite el sitio electrónico en la internet de los consumidores de energía del Estado en el (www.consumerenergycenter.org).

A que los días son más cortos y las temperaturas comienzan a bahar, no suponga que la conservación de energía es menos importante. Cada poquito de energía que se ahorre durante los meses de invierno significa un ahorro en el hogar, y representa una importante contribución a nuestra capacidad de mantener las luces encendidas por todo el estado, durante todo el año.

# Consejos para Ahorrar Energía

## Rápido y Gratis:

- Vuelva a ajustar el termostato. Por cada grado que baha su termostato, usted puede ahorrar hasta un 5% en las facturas de energía.
- Apague las luces en cuartos desocupados. Desconecte el refrigerador extra en la cochera, a menos que usted verdaderamente lo necesite. Mantenga cerradas las compuertas de tiro de la chimenea, cuando no esté usándola.
- Fije la temperatura del agua caliente a “normal” ó 120 grados, a menos que el manual de propietario de su lavatrastos requiera una temperatura más alta.
- Tome duchas más cortas.
- Al lavar los trastos y ropa, sólo ponga cargas máximas, y use agua fría cuando pueda.
- Apague su computadora y monitor cuando no los esté usando.
- Desconecte aparatos electrónicos como televisiones y videocaseteras, cuando no las esté usando. Aunque estén apagadas, muchas de éstas continúan utilizando electricidad, y se suma con el tiempo.

## Soluciones Baratas:

- Reemplace o limpie los filtros del aparato de calefacción mensualmente.
- Reemplace focos regulares con focos fluorescentes compactos Energy-Star®. Éstos usan el 75% menos energía que los focos regulares incandescentes.
- Tape los escapes en su hogar. Revise escapes en las puertas, ventanas y tapas de tomas de enchufes. Instale burlete o calafateo.
- Las regaderas de flujo bajo pueden ahorrar del 10 al 16% en costos de calentamiento de agua.
- Cubra su tanque de agua caliente. Este aislamiento especial puede hacer una gran diferencia, especialmente en calentadores de agua caliente más viejos.

## Buenas Inversiones de Ahorro de Energía:

- Escoja aparatos electrodomésticos y electrónicos Energy-Star®, para tener ahorros importantes.
- Instale un termostato programable. Éste volverá a ajustar la temperatura del termostato, si a usted se le olvida hacerlo.
- Aumente el aislamiento del techo, a un máximo de R-38, si su techo no está aislado, o si tiene aislamiento escaso.
- Haga que un contratista revise para ver si hay escapes en el sistema de tubería de su sistema de calefacción/aire acondicionado. Esto puede producirle ahorros durante el invierno y el verano.
- Si es hora de un nuevo aparato de calefacción, asegúrese de que el nuevo sea Energy-Star®.
- Si está planificando reemplazar ventanas, escoja aquéllas que tengan la etiqueta Energy-Star®.

# EL DEPARTAMENTO PARA LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DE CALIFORNIA SE ESFUERZA POR PREVENIR LAS CAÍDAS Y LESIONES DE LOS ANCIANOS

Cada día, todos nosotros normalmente tomamos ciertas medidas para protegernos a nosotros mismos. Muchas de estas medidas son tan comunes, que casi las hacemos inconscientemente. El ponernos el cinturón de seguridad en el automóvil, el ponernos loción bloqueadora contra los rayos solares antes de salir de nuestras casas, y el cerrar nuestras puertas y ventanas son ejemplos de estas actividades preventivas. Las hacemos porque estamos conscientes de los riesgos asociados con accidentes automovilísticos, cáncer de la piel y robos. Regularmente oímos hablar acerca de nuestro riesgo de sufrir de enfermedades del corazón, diabetes o derrames cerebrales. Sin embargo, la mayoría de nosotros estamos mucho menos conscientes de nuestro mayor riesgo de caernos, a medida que envejecemos.

Según el Centro para el Control de las Enfermedades, cada día mueren aproximadamente dos californianos de 55 años de edad y mayores, y otros 188 son hospitalizados, debido a lesiones relacionadas con las caídas. La mayoría de estas caídas ocurren en la casa. Más allá de los costos personales y a la sociedad, asociados con estas caídas, los gastos anuales de la atención médica en California, a causa de estas lesiones, da un total calculado en $1.75 billones de dólares.

A fin de llamar la atención sobre este riesgo, el Departamento para las Personas de la Tercera Edad de California, en colaboración con otras organizaciones públicas y privadas, ha lanzado la Campaña de Concienciación del Público sobre la Prevención de Lesiones y Caídas en California. Está campaña alerta al público sobre pasos simples, pero importantes, que los consumidores y las personas a cargo del cuidado pueden tomar para reducir su riesgo de caídas y lesiones.

El Departamento para las Personas de la Tercera Edad de California, el Programa llamado “No Más Caídas”, del Departamento de Servicios de Salud, la Biblioteca del Estado de California, las 33 Agencias para las Personas de la Tercera Edad del Área, la Asociación de las Agencias para las Personas de la Tercera Edad del Área de California y el Hospital Kaiser Permanente están colaborando en esta campaña de información pública.

Las personas de la tercera edad y los adultos con incapacidades pueden evitar estos riesgos de lesiones haciendo cambios sencillos en sus hogares y su comportamiento, como por ejemplo instalar pasamanos y barras para sostenerse; quitar montones de cosas que obstruyan el paso; pedir ayuda al mover muebles o hacer cosas que involucran subirse a una escalera.

Usted puede obtener consejos de prevención más completos de una Lista de Seguridad en el Hogar en la internet, **http://www.aging.ca.gov/html/programs/senior_housing/senior_housing_checklist.htm** o puede pedir estos materiales de su Agencia local para las Personas de la Tercera Edad, llamando al (800) 510-2020. Le alentamos a que considere estas recomendaciones, y a que haga los cambios apropiados para reducir los riesgos de caídas en su hogar.

Gracias por tomarse el tiempo para leer nuestro boletín Consérvese Bien, y le recomiendo visitar nuestro sitio electrónico en la internet del Departamento para las Personas de la Tercera Edad de California en el www.aging.ca.gov.

**Lynda Terry**
*Directora*
Departamento para las Personas de la Tercera Edad de California

# El Programa de Salud On Lok Senior Health – "Un Lugar de Paz y Felicidad"

La frase On Lok significa "lugar de paz y felicidad" en cantonés, un nombre apropiado para el innovador Programa de Salud On Lok para Personas de la Tercera Edad de San Francisco, que cada día presta sus servicios a aproximadamente 300 personas de 60 años de edad y mayores.

Una organización comunitaria sin fines de lucro, On Lok Senior Health proporciona servicios médicos de alta calidad y asequibles, que permite que 880 residentes ancianos delicados de salud de San Francisco mantengan su independencia. El primero de su clase en el país, el programa se estableció en 1971, para proporcionar comidas calientes y servicios de atención social y médica durante el día. Actualmente, el centro proporciona una amplia gama de servicios, los siete días de la semana, las 52 semanas al año, incluyendo:

- Un plan médico completamente integrado que presta servicios de atención médica y de largo plazo, a aquellas personas que desean una alternativa a un centro de convalecencia
- Atención médica para adultos durante el día
- Atención médica y personal a domicilio
- Servicios de trabajo social
- Atención en un hospital y en un centro de convalecencia.

*Una clase de tejido en On Lok*

El Centro para Personas de la Tercera Edad On Lok Senior Health presta sus servicios a más de 2000 adultos mayores, y el Programa de Nutrición prepara comidas al mediodía para más de 3,500 personas de la tercera edad, en varios lugares de San Francisco. En 1975 se agregaron los servicios de apoyo a domicilio, la atención primaria y los servicios de administración de casos de servicios médicos agudos y crónicos.

*Jardinería en On Lok*

En 1979, On Lok lanzó un modelo de atención de largo plazo de demostración con fondos de Medicare, que requería al equipo interdisciplinario de médicos del centro, a las enfermeras, terapeutas físicos y ocupacionales, trabajadores sociales, nutricionistas, trabajadores médicos y conductores, que proporcionaran a sus ancianos delicados de salud todos los servicios sociales y médicos.

Para 1983, el programa había obtenido extensiones especiales de Medicare y Medicaid, para prestar una amplia gama de servicios autofinanciados, incluyendo la atención en un hospital y en un centro de convalecencia. Actualmente, el programa On Lok es un modelo nacional, con más de 70 organizaciones en 30 estados, que emplean una prestación innovadora de servicios, y un modelo de financiamiento, a través del Programa de Toda la Atención Incluida para los Ancianos (Program of All-Inclusive Care for the Elderly – PACE). On Lok continúa siendo un líder en la atención para ancianos. Recientemente, se le otorgó licencia como un plan médico en California.

El Centro On Lok se localiza en el 225 30th Street, en San Francisco. Para obtener información sobre la inscripción en el mismo, llame al (888) 88-ON-LOK (888-886-6565).

Para obtener información sobre los programas de Atención Médica para Adultos Durante el Día en su área, por favor llame al (800) 510-2020, o visite el sitio electrónico en la internet del Departamento para las Personas de la Tercera Edad de California en: www.aging.state.ca.us/html/programs/mssp.htm

## Cómo Mantenerse en Forma

*(continúa de la página 1)*

cruza los pies alternamente o se equilibra en una pierna, puede ayudarle a mejorar el equilibrio", dice Holler. Él sugiere voltearse de lado, con una mano en el mostrador, y caminar del talón, a los dedos de los pies, o pararse en una pierna, mientras voltea la cabeza hacia arriba, hacia abajo, a los lados, y alterna.

Los ejercicios de fortalecimiento mientras se sujeta de un objeto estacionario, incluye el elevar los talones, o pararse en las puntas de los dedos de los pies, y doblar las rodillas bien.

## Consulte a su Médico

"Si una persona tiene antecedentes de caídas, ésta definitivamente debe consultar a su médico, y que un terapeuta físico con licencia le evalúe, antes de hacer estos ejercicios", dice Holler. "Aquéllos que no tienen antecedentes de caerse, y que comienzan un régimen de ejercicio apropiado, con un control y orientación profesional apropiados, pueden ser muy exitosos", dice él. Los programas tradicionales de ejercicio caen en tres categorías en general: ejercicio aeróbico para fuerza y resistencia; levantamiento de pesas para fuerza y calistenia, como el estiramiento, y doblamiento para flexibilidad. Estudios indican que el esfuerzo violento físico no produce más beneficios para mantenerse en forma, que el ejercicio moderado.

Cuando hacemos ejercicio, nuestros huesos, particularmente los huesos de las articulaciones y los huesos de la columa vertebral, se reconstruyen y reparan a sí mismos como deberían. Sin ejercicio, los huesos tienden a adelgazarse y a hacerse porosos. Esa condición se conoce como osteoporosis. Además, la grasa desplaza al músculo, y los músculos se hacen más chicos y más débiles. Aumentamos de peso más fácilmente, y eso pone tensión adicional en el corazón y los pulmones, así como en las articulaciones de las caderas, rodillas, tobillos y los pies, que son las que aguantan el peso.

El mantenerse en forma físicamente puede darle un cuerpo que funciona y luce como el de alguien algunos años menor que usted. Usted se sentirá mejor, podrá hacer más cosas, y muy probablemente, vivirá más que aquéllos que no hacen del ejercicio una práctica regular.

Gray Davis, Gobernador, Estado de California
Grantland Johnson, Secretario, Agencia de Servicios de Salud y Humanos
Lynda Terry, Directora, Departamento para las Personas de la Tercera Edad de California

ConsérveseBien
Recursos en la Comunidad para Personas de la Tercera Edad de California

**Departamento para las Personas de la Tercera Edad de California**
1600 K Street, Sacramento, California 95814
www.aging.ca.gov

**Para servicios y programas para las personas de la tercera edad a la disposición en su área, llame al 1-800-510-2020**
**TTY: 1-800-735-2929**

Patrocinado por ConsérveseBien el Departamento para las Personas de la Tercera Edad de California

Flex your Power

OSP 02 70317